



日	曜日	献立名	主な食品と働き						エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
			主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる			
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
10	水	入学・進級お祝い献立 お赤飯 豚肉とカシューナッツの炒め物 けんちん汁 いちごゼリー	豚肉 おから 生揚げ	牛乳	にんじん	しょうが だいこん れんこん ごぼう 長ねぎ しめじ	アルファ化米 でん粉 砂糖 さといも デザート	植物油 ごま かシューナッツ	790	30.3
11	木	横割り丸パン スライスチーズ ハンバーグのトマトソースがけ コーンシチュー デコポン	豚肉 鶏肉 いんげんまめ	牛乳 チーズ クリーム	にんじん パセリ	たまねぎ とうもろこし デコポン	パン でん粉 じゃがいも	植物油	852	36.6
12	金	ごはん 味付けのり 肉豆腐 ツナそぼろ わかめときゅうりの生姜和え	まぐろ油漬け 豚肉 豆腐	牛乳 わかめ のり	にんじん	長ねぎ えのきたけ しめじ きゅうり しょうが	ごはん 砂糖	ごま 植物油	832	36.6
15	月	ソフトパン 鶏肉のレモンソースがけ コーンサラダ ハヤシシチュー	鶏肉 豚肉	牛乳	にんじん	とうもろこし キャベツ きゅうり たまねぎ マッシュルーム(缶)	パン でん粉 砂糖 じゃがいも	植物油	848	40.7
16	火	麦ごはん 肉団子の甘酢あんかけ(4個) 八宝菜 フルーツ杏仁	豚肉 鶏肉 いか えび うずら卵	牛乳	にんじん さやえんどう チンゲンサイ	たまねぎ はくさい もやし たけのこ きくらげ 干し椎茸 みかん(缶) パインアップル(缶) もも(缶)	ごはん 大麦 でん粉 砂糖 デザート	植物油	864	33.5
17	水	ごはん ポークカレー 海藻サラダ ヨーグルト	いんげんまめ 豚肉	牛乳 チーズ わかめ ヨーグルト	にんじん	たまねぎ きゅうり もやし だいこん	ごはん 砂糖 じゃがいも	植物油 ごま ごま油	841	30.1
18	木	食パン チョコレートクリーム ホキフライ(ソース) パンネのトマトソース煮 野菜スープ	ホキ ベーコン ウィンナー ソーセージ	牛乳	トマト(缶) パセリ にんじん	たまねぎ えのきたけ キャベツ もやし	パン パン粉 小麦粉 砂糖 パンネ じゃがいも チョコレートクリーム	植物油	796	28.3
19	金	ごはん さばの味噌煮 五目きんぴら わかめのみそ汁	さば 豚肉 大豆 油揚げ 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん	しょうが ごぼう れんこん 長ねぎ しめじ	ごはん 砂糖	植物油	787	34.2
22	月	新1年生歓迎メニュー メロンパン フライドチキン ポトフ パインアップル(缶)	卵 鶏肉 ウィンナー ソーセージ	牛乳	にんじん かぶ菜	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ かぶ パインアップル(缶)	パン でん粉 じゃがいも	植物油	861	31.5
23	火	ごはん 油麩入り肉じゃが 笹かまのこの生姜焼き ごまあえ	豚肉 かまぼこ	牛乳	にんじん さやえんどう ほうれんそう	たまねぎ しょうが もやし	ごはん 油麩 じゃがいも 砂糖	植物油 ごま	749	29.7
24	水	旬の味「茎わかめ」 ごはん さわらの揚げだし 茎わかめの炒め物 小松菜のみそ汁	さわら 油揚げ 大豆 生揚げ	牛乳 茎わかめ	にんじん こまつな	しょうが だいこん れんこん 長ねぎ しめじ	ごはん 砂糖 でん粉 じゃがいも	植物油	753	30.2
25	木	仙台市産大豆を食べよう 食パン いちごジャム 大豆のチリコンカン ミニトマト(2個) ABCマカロニスープ	豚肉 大豆 ベーコン	牛乳	トマト にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ	パン マカロニ じゃがいも ジャム	植物油	795	35.3
26	金	授業参観 全校弁当日								
29	月	昭和の日								
30	火	バターロールパン 鶏肉の香草焼き フレンチサラダ うずら卵のクリーム煮	鶏肉 うずら卵 ウィンナーソー セージ	牛乳 チーズ	にんじん	にんにく キャベツ きゅうり たまねぎ とうもろこし グリーンピース	パン じゃがいも	バター 植物油	872	37.7

※はしは、毎日忘れずに持ってきましょう。 印は、スプーンもあったほうが食べやすい献立です。 ※献立内容は変更することがあります。

※牛乳は毎日つきます。

* 今月の目標 * 給食の栄養について知ろう

本校生徒1回あたりの学校給食摂取基準
・エネルギー 830kcal・たんぱく質27~41.5g

入学・進級おめでとうございます!

新年度が始まりました。みなさん希望いっぱいのスタートを切ったことと思います。

今年度も、学習や部活動に全力で取り組めるように、“早寝早起き朝ごはん”を目標に、規則正しい生活と栄養バランスのよい食事を心がけましょう。本校では、単独調理校の特色を生かし、安全でおいしい給食を提供できるよう努めて参りたいと思っております。ご家庭のご理解とご協力をどうぞよろしくお願いいたします。

お願い

- ・はしセット、ランチョンマットは毎日清潔なものを持って来て下さい。
- ・給食時使用するハンカチも毎日必ず持って来て下さい。
- ・給食当番に当たった時は、週末に給食着を持ち帰りますので洗濯とアイロンをお願い致します。